

## GUISADO DE CARNE COM ABÓBORA

### Orientações iniciais:

- Leia **ATENTAMENTE toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
- Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

### INGREDIENTES

- ½ kg de carne bovina (patinho)
- 3 cebolas
- 2 xícaras de cubos de abóbora japonesa (¼ de abóbora japonesa)
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- Salsinha picada a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo
- 300 ml de água potável

### MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos
2. Corte a carne em cubos médios. Reserve;
3. Corte as cebolas e a abóbora em cubos médios;
4. Aqueça uma panela grande com o óleo e sele a carne;
5. Adicione a água (aos poucos) e deixe a carne cozinhar por 10 minutos em fogo médio;
6. Após esse período, adicione a abóbora e a cebola e deixe cozinhar por mais 40 minutos, cuidando para não grudar no fundo;
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto;
8. Assim que o caldo reduzir em 50% acrescente a salsinha picada;
9. Pese a preparação inteira e porcione.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.